MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: **febrero-26**

MENÚ: **18. SIN ALUBIAS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Coliflor rehogada Filete de abadejo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Judías verdes con refrito Magro a la campesina Fruta y pan	5 Sopa de cocido Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6 Crema de calabacín eco Pollo en salsa Yogur y pan	kcl: 702,50 Prot: 24,53 HC: 91,61 Lip: 23,65
9 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	10 Lentejas eco estofadas con arroz integral Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	11 Sopa minestrone Pollo al chilindrón Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Revuelto de atún Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13 Arroz eco con tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 696,56 Prot: 24,02 HC: 90,53 Lip: 23,97
16 Guiso de patata Filete de abadejo al horno con verduritas Ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Verdura tricolor Magro a la campesina Fruta y pan integral	18 Macarrones eco integrales con salsa napolitana Tortilla de queso Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Crema de zanahoria eco Pollo con arroz Fruta y pan integral	20 Lentejas a la castellana Salmón al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 694,78 Prot: 25,03 HC: 90,96 Lip: 21,22
23 Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	24 Arroz eco caldoso con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	25 Potaje de garbanzos Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	27 Salteado de verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Yogur y pan	kcl: 701,79 Prot: 25,89 HC: 93,14 Lip: 22,64

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Fecha de impresión: 28/01/2026